

Årsberetning 2018 for Friskis&Svettis Eidskog



Styremøter mm:

Det har vært avholdt 4 styremøter og et trenermøte etter forrige årsmøte.

Styret har bestått av:

Leder: Astri Kløvstad.
Nestleder: Eva Myhrrusten Krogstad
Kasserer: Rannveig Aasen
Sekretær: Astri Kløvstad
Styremedlem: Marianne Torp
Styremedlem: Ann Christin Øverby Orainen
Styremedlem og
utdanningsansvarlig: Tone Forkerud
Repr. for trenerne: Julie Grundt
Repr. for vertene: Laila Engebråten

Vara: Christin Bjørge
Vara: Johnny Melbye

Valgkomiteen: Torill Snipen
Marianne Mellem
Lene Aulie Hagerud

Kontingenten:

Medlemskort 2018: Kr 100,-

Treningsavgift:

Vår 2018

Kr. 820,- pr halvår
Kr. 410,- pr halvår for ungdom under 18 år
Kr. 70,- pr enkeltbillett
Klippekort:
Kr 360,- for 6 klipp

Høst 2017

Kr. 820,- pr halvår
Kr. 410,- pr halvår for ungdom under 18 år
Kr. 70,- pr enkeltbillett
Klippekort:
Kr 360,- for 6 klipp

Aktiviteten:

Våren 2018

Vi har hatt 5 treningstimer fordelt slik:

Mandag kl 20.30-21:30: Middels med Christin Bjørge og Mette Johannesen

Tirsdag kl 20.00-21.00: Vektstang Intervall med Line Kalland

Onsdag kl 20.00-21.00: Basis med Julie Grundt

Torsdag kl 19.00-20.00: Dans Fusion med Kätthe Ljøner Dammen eller Sofia Kiiveri

Torsdag kl 20.00-21.00: Stasjonstrening med Kätthe Ljøner Dammen

Verter: Mona Nygård, Tone Forkerud, Christine Taugbøl, Laila Engebråten, Anita Grønnerud, Pia Therese Breisjøberg, Hanne-Mali Granheim, Cathrine Rindal, Karianne Hauga, Kjersti Strand

Oppstart:

Vi startet opp med to ukers gratis trening, og trakk et halvårskort blant de medlemmene som hadde betalt innen fristen.

Tilbud til medlemmer av Eidskog fotball og Magnor UL skigruppa:

Alle medlemmer av fotballgruppa og skigruppa i Eidskog har mulighet til å bli medlem hos oss og delta på treningene uten å betale sesongkort eller klippekort. Dette var en ordning vi innførte i 2016 og som har vært videreført så langt. Vi har nok fått noen flere medlemmer som følge av dette – det er ikke godt å si hvor mange av dem som har benyttet seg av det som hadde betalt full pris uten dette tilbudet – men av de ca 10 som har benyttet seg av det er det flere nye fjes.

Friskis&Svettisdagene

Foreningen var påmeldt med 12 deltakere på årets Friskis-dager, men dessverre måtte to melde forfall. Vi fikk utnyttet en av plassene ved å invitere med oss Emma Bonnerud som har vært trener i foreningen før og som vi håper å kunne dra veksler på senere igjen, men akkurat nå bor hun utenbygds.

Foreningen dekket deltakeravgift for 12, og reise og overnatting for de ti som deltok fra Eidskog. Vi tok som vanlig med oss mange gode tips og ny inspirasjon, blant annet fikk flere prøvd Powerhour og Step explode.

Gratis trening i ferien for ungdom:

Vi tilbød gratis trening for ungdom opp til 18 år i skolens vinterferie.

Avslutning av sesongen:

Vi kjørte med fulle treningsuker ut april. I mai hadde vi kun Middels på mandager. Fra 16. april fikk vi tilgang til hallen en halvtime før på mandager, så fra da av og ut sesongen gikk middelstimene fra kl 20.00 til 21.00.

Sommeravslutning:

Julie inviterte alle funksjonærene hjem til seg på sommeravslutning 18. mai. Som den dedikerte barneskolelæreren hun er, hadde hun laget opplegg med natursti og fysiske øvelser som ble utført med stor innlevelse og helhjertet innsats av alle deltagerne!

Høsten 2018

Vi har hatt 5 treningstimer fordelt slik:

Mandag kl 20.00-21.00: Middels med Christin Bjørge og Mette Johannesen

Tirsdag kl 20.00-21.00: Vektstang Intervall med Line Kalland eller Mari Huse

Onsdag kl 20.00-21.00: Step Explode med Ann-Kristin Grundt

Torsdag kl 19.30-20.30: Basis med Julie Grundt

Torsdag kl 20.30-21.30: Sirkeltrening med Patrik Andersson

Verter: Mona Nygård, Tone Forkerud, Christine Taugbøl, Laila Engebråten, Anita Grønnerud, Pia Therese Breisjøberg, Hanne-Mali Granheim, Cathrine Rindal, Karianne Hauga, Kjersti Strand, Martine Rudberg

Oppstart:

Vi startet opp med to ukers gratis trening, og trakk et halvårskort blant de medlemmene som hadde betalt innen fristen. For første gang på over ti år har vi en mannlig trener på en av timene våre. Dessuten introduserte vi den nye treningsformen Step explode

Røriskurs:

Ann-Kristin Grundt var på kurs i Røris 7 i 2017, og rett før skolestart høsten 2018 ga vi alle skolene i kommunen tilbud om kurs og nye CDer. Eidskog Montessoriskole slo til med en gang, og Ann-Kristin gjennomførte kurs der 17. august. Vi var også i dialog med Skotterud skole som ønsket Friskis demotrening på SFO, og vi tilbød dem det mot at de kjøpte Røriskurs i tillegg. Vi fikk aldri respons på det. Magnor skole har ikke svart på henvendelsen.

Åpen uke:

I samarbeid med Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner ble det i Eidskog arrangert Åpen Uke fra 1.-7. oktober. Da kunne barn og unge i kommunen prøve ulike fritidsaktiviteter gratis. Friskis&Svettis hadde gratis treninger hele uka for alle aldre, og en god del nye ansikter var innom.

Step explode:

Vi har tidligere hatt steptimer som har vært veldig populære og som er savnet. Da muligheten for å kjøre «Step explode» som er et konseptpass, dvs at man får et ferdig program med øvelser og musikk klart til bruk, og det viste seg at Ann-Kristin var kvalifisert til å kjøre dette med sin step-utdanning, satte vi det på programmet i høst.

Det viser seg at tidspunktet for timen er veldig uheldig, fordi det faller sammen med mange andre populære aktiviteter i bygda, og oppmøtet er sørgelig lavt. Det har ikke vært mulig å bytte tidspunkt for denne timen permanent, men da den en enkelt uke byttet plass med Middels på mandag, var oppmøtet mye bedre.

Avslutning:

Året ble avsluttet med mixtrening med julemusikk, utlodning og bevertning. Denne gangen var det også vektstang og step innbakt i mixen.

Generelt:

Oppfølging:

Lederoppfølging («Loffing») har ikke vært gjennomført i Eidskog på noen år. Det skyldes at det har vært vanskelig å få lederoppfølgere fra andre foreninger til å ta på seg jobben. Nå har vi fått utdannet vår egen lederoppfølger, Mona Nilsen tok kurs i Sverige i november og hadde oppfølging av flere av trenerne allerede før jul.

Pengesøknader:

På årsmøtet i mars ble det vedtatt at vi skal jobbe for å komme i gang med Powerhour etter hvert. I løpet av året er det søkt om støtte til innkjøp av utstyr og utdanning av trenere fra Sparebankstiftelsen Hedmark, Gjensidigestiftelsen og Lions Eidskog. Vi faller utenfor kriteriene til Eidskog kommunes kulturmidler, så dit ble det ikke sendt noen søknad. Vi fikk avslag fra både Sparebankstiftelsen Hedmark og Gjensidigestiftelsen. Med Lions gjorde vi en avtale om å stille med 50 dugnadstimer i forbindelse med Veterandagene i 2020 som de arrangerer mot at vi mottar 14300 kroner fra dem.

Frukt fra Kiwi:

Kiwi på Skotterud sponser oss fortsatt med frukt for ca 100 kroner i uka. En av vertene henter frukten på Kiwi, og til hver trening skjærer dagens verter opp frukt som deles ut etter timene. Det er veldig populært og miljøskapende, og fører til at folk blir stående å prate sammen etter treninga.

Ny nettside:

Alle foreninger har måttet legge om sine nettsider i år. Avtalen mellom F&S Norge og den gamle leverandøren, Defendo, er sagt opp og F&S har fått utviklet et nytt konsept som heter Sitecore og som alle foreninger må ta i bruk. Eidskogs nye nettside ble lansert 25. september. Astri Kløvstad har vært på kurs i oppdatering av nettsida, og Rannveig Aasen og Eva Myhrrusten Krogstad er også meldt inn som administratorer av siden.

Sosiale medier og annen markedsføring:

Vi bruker Facebook aktivt i markedsføringen av tilbudet vårt. Per februar 2018 er det 421 som «liker» sida vår, 35 fler enn ved årsmøtet i fjor. Men vi ser at rekkevidden av enkelte oppslag kan være langt større. Vi har brukt muligheten til å fremme FB-innlegg ved å betale for at de blir spredd til fler enn de som har «likt» siden enkelte ganger.

Vi har også en Instagram-konto hvor vi legger ut bilder av både treninger og annet som rører seg i foreningen. Vi bruker også muligheten til å annonsere treningene våre gratis under spalten «Det skjer» i Glåmdalen.

Trenermøte:

Det ble arrangert et møte for trenerne i februar for å lufte tanker og ønsker blant annet om treninger neste sesong.

Utdanning:

I løpet av året har Patrik Anderson tatt Friskis-utdanningen Ettan og Sirkelfys.

Mona Nilsen har utdannet seg til lederoppfølger.

Astri Kløvstad har vært på kurs i nye nettsider.

Medlemmer:

Medlemsutviklingen for 2018 har ikke vært god, vi gikk ned fra 104 til 89 medlemmer.

Statistikken for de siste fem årene viser et pussig mønster:

2014: 104

2015: 89

2016: 89

2017: 104

2018: 89

Fordelingen i 2018 var slik:

- 0 kvinner under 13 år
- 11 kvinner i alderen 13-19 år
- 7 kvinner i alderen 20-25 år
- 63 kvinner over 25 år
- 3 menn i alderen 13-19 år
- 0 mann i alderen 20-25 år
- 5 menn over 25 år

Skotterud, 18. mars 2019,
